

## ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES QUE NOS PODEMOS ENCONTRAR?

La situación generada por la crisis del coronavirus puede dar lugar a que nuestros trabajadores sufran situaciones de estrés, por ello es importante identificar cuales son los factores psicosociales que pueden afectar a estos trabajadores:

- **Carga de trabajo**, por defecto, **subcarga**, ya que debido a los cambios en la actividad de algunos centros, hay trabajadores que han visto una disminución de su carga de trabajo. Por el contrario otros trabajadores se están viendo sometidos a una **sobrecarga** debido a que hay servicios esenciales que se encuentran desbordados.

- **Tiempo de trabajo**, se han decretado servicios mínimos, se han llevado a cabo cambios en los turnos, algunos empleados tiene que realizar su trabajo desde sus casas, todo ello para dar una mayor protección a los trabajadores.

- **Comunicación**, la falta de comunicación entre el personal que no se encuentra en sus centros de trabajo hace que la transmisión de la información se vea dificultada, lo que favorece la difusión de rumores, que pueden generar malestar e incertidumbre.

- **Doble presencia y conciliación**, el teletrabajo si bien puede ayudar a compatibilizar el cuidado de hijos y mayores, puede dar lugar a situaciones estresantes. Además hay trabajadores que no pueden teletrabajar, por lo que compatibilizar el trabajo presencial con el cuidado de menores o ancianos, también puede ser una fuente de estrés.

- **Relaciones personales**, pueden verse afectadas al perder el contacto diario y continuo con los compañeros fomentándose así el aislamiento.

**Las siguientes recomendaciones están planteadas en base a las distintas situaciones que se están dando entre el personal municipal.**

## PERSONAL QUE DEBE REALIZAR TELETRABAJO DURANTE EL COVID-19 DE MANERA TEMPORAL Y EXCEPCIONAL

- Plantear el trabajo en un **horario concreto**, separando el ocio de las obligaciones laborales, e intentar cumplir este horario, se trata de crear un hábito.

- Llevar a cabo la misma **rutina** que si tuvieras que acudir a tu centro de trabajo, levántate, desayuna, dúchate. Es recomendable que no trabajes en pijama.

- Evitar llevar una vida sedentaria, antes o después de trabajar marcar como objetivo practicar algún tipo de **ejercicio** o estiramientos que disminuyan la tensión muscular.



- Es recomendable tener un **espacio propio** donde trabajar. No es una buena idea trabajar en la cocina o en el dormitorio, la asociación de ideas con otras obligaciones nos pueden desconcentrar.



- Establecer un sistema de **pausas**. Puede ser útil programar en un temporizador 50 minutos durante los que se trabaja de forma centrada en una tarea, cuando se acaba se programan cinco minutos de descanso en los que es conveniente levantarse, cambiar de postura y vuelta a empezar.

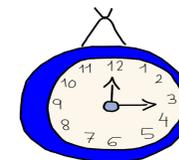
- El aislamiento es un reto a superar por eso es importante **mantener el contacto** con los compañeros, a través de correo, redes sociales etc, la comunicación es importante.

### Y recuerda:

- Mantener una distancia al monitor igual o superior a 40 cm.
- El borde superior del monitor debe estar a nivel de los ojos o algo por debajo.
- Coloca los antebrazos y los brazos en un ángulo de 90°.
- Mantener los antebrazos, manos y muñecas en línea recta

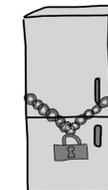


## PERSONAL CON EXENCIÓN TEMPORAL DE ACUDIR A SU PUESTO DE TRABAJO



**Mantén una rutina.** Es conveniente seguir unos horarios y programar unas actividades diarias para facilitar la adaptación a la nueva y temporal situación, esto nos va a permitir organizarnos y proteger nuestro estado de ánimo.

**Cuida tu alimentación**, manteniendo los horarios habituales, ten en cuenta que con la falta de actividad física necesitamos menos aporte calórico.



**Haz ejercicio físico**, camina por casa mientras hablas por teléfono, si tienes escaleras aprovéchalas, sube y baja para fortalecer las piernas. La actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas útiles para mantener la calma y seguir protegiendo la salud durante este tiempo.

**Descansa y desconecta**, sigue con la misma rutina horaria a la hora de acostarte y levantarte, dado que estamos viviendo una situación de tensión, el descanso es importante para gestionar los niveles de estrés.

**Mantén el contacto social**, es importante continuar relacionándonos con las personas. Llama, conéctate con familiares, amistades, compañeros y compañeras de trabajo.

**Evita la sobreinformación**, en momentos de incertidumbre es normal buscar información, pero siempre hazlo en fuentes fiables y contrastadas, evitando la difusión de los bulos que circulan por las redes sociales



## PERSONAL QUE PRESTA SERVICIO EN LOS SERVICIOS CONSIDERADOS COMO ESENCIALES

La situación laboral en la que nos encontramos como consecuencia de las medidas adoptadas debido a la crisis del coronavirus, ha supuesto en los trabajadores/as cambios significativos en su entorno laboral, debido fundamentalmente a situaciones de sobrecarga de trabajo, altas demandas emocionales y cambios organizacionales. Estas situaciones pueden generar en los trabajadores/as sentimientos de:

**Miedo:** es normal que ante ciertas situaciones que identificamos como peligrosas nuestro sistema se ponga en alerta ya que esto va a ayudarnos a adoptar precauciones. Tener miedo en una situación como esta es humano. Una de las respuestas negativas que genera el miedo es el bloqueo emocional, para conseguir que el miedo no nos bloquee se recomiendan las siguientes pautas:

- Trata de estar bien informado.
- Intenta filtrar la información que circula por las redes sociales.
- Comparte emociones con las personas cercanas a ti.
- Trata de abrirte a otros temas de conversación, entrar en bucle no ayuda sino que paraliza más.

**Ansiedad:** puede dar lugar a sensación de falta de aire, presión en el pecho, nudo en la garganta. Si aparecen estos síntomas:

- Es importante aceptar y compartir las emociones, el miedo y la angustia son comprensibles.
- Es importante reconocer los síntomas y aplicar pautas para reducirlos
- La relajación, las técnicas de respiración son ejercicios que te pueden ayudar a gestionar la ansiedad.

**Incertidumbre:** los cambios que se están produciendo día a día en nuestro entorno, tanto laboral como familiar, generan altos niveles de incertidumbre y malestar, ante estas circunstancias se recomienda:

- Solicitar la información necesaria para poder llevar a cabo nuestro trabajo.
- Aplicar las medidas de prevención y protección que se indiquen en función de nuestro puesto de trabajo.

**Estrés:** en forma de agitación, nerviosismo, dificultad para concentrarse, dificultad para realizar actividades cotidianas, dificultad para dormir, irritabilidad con los compañeros. ¿Qué medidas podemos tomar para evitar estas situaciones de estrés?:

- Identificar los pensamientos que nos puedan estar generando malestar.
- Reconocer nuestras emociones, aceptarlas y compartirlas con los compañeros.
- Prestar atención a tu nivel de estrés y a tu estado de ánimo es tan importante como las medidas de protección físicas.
- Solicitar ayuda si es necesario.

Además y como recomendaciones generales\*:

- **Atiende a tus necesidades básicas:** asegura el descanso y las pausas en el trabajo o los turnos, come y bebe suficiente y sano, haz ejercicio cuando estés en casa.

- **Planifica actividades para realizar en casa:** lee, escucha música, ve una película. Muy importante la "ventilación" emocional.

- **Mantén el contacto con la familia y amistades,** son el sostén fuera del trabajo, así mismo continúa en contacto con compañeras/os de trabajo, recibiendo apoyo mutuo. Poder hablar y escuchar a los demás es importante.

- Comparte **información constructiva,** es un buen recurso de ayuda. Errores, deficiencias, elogios, iniciativas, frustraciones, habilidades... compartidas, se agradecen. Actualiza la información fiable.

- Incorpora a tu rutina diaria **estrategias de regulación** (de atención, respiración, ejercicios, relajación...) son útiles para la desactivación emocional, cognitiva y fisiológica.

- Procura **evitar las interpretaciones negativas** o catastróficas de futuro, céntrate en el presente, en la función que estás realizando, e intenta realizarla lo mejor que puedas en ese momento.

- **Haz pausas/descansos** que te "reseteen": haz una parada para respirar, para hablar de otras cosas. Crea espacios de calma mental.

- **Agradécete** el servicio que estás prestando. No te exijas imposibles: no se trata de que uno haga lo que podría hacer, sino de que uno haga lo que puede hacer .

\* Recomendaciones del Colegio Oficial de Psicólogos de Zaragoza

# ESTRATEGIAS PSICOSOCIALES PARA TRABAJAR EN MOMENTOS DE CRISIS ( COVID-19 )



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO

PREVENCIÓN Y SALUD LABORAL

Pº La Mina, 9  
50001 -Zaragoza

Teléfono: 976 723 600 Fax: 976 723 603